



10月の献立表

社会福祉法人 伸和福祉会 希望が丘保育園

	曜	主食名	献立名	Kcal	おやつ(未満児)
1	火	ごはん(スタミナ納豆)	ちくわのチーズ磯辺揚げ 田舎汁 果物	479	菓子
2	水	きつねうどん	かに風味サラダ 果物	430	トースト
3	木	ビビンバ	おでん汁 ゼリー	462	チーズ
4	金	カルボナーラ風サンドイッチ	ブロッコリーサラダ キャベツスープ チーズ	373	果物
5	土	申し込み保育			菓子
7	月	ぎょうざラーメン	大学いも 果物	478	トースト
8	火	ごはん(ごま)	カレイのおろし煮 干草和え さつま汁 果物	494	菓子
9	水	ミートドリア	グリーンサラダ わかめスープ	479	果物
10	木	食パン(いちごジャム&マーガリン)	韓国風サラダ 秋のシチュー チーズ	440	菓子
11	金	ごはん(手作りふりかけ)	カレー肉じゃが 豆乳みそ汁 果物	447	チーズ
12	土	申し込み保育			菓子
14	月	スポーツの日			
15	火	ごはん	鯖のごまだれ焼き 温野菜 みそ汁 果物	414	ふかしいも
16	水	ナン(ミートソース)	ヨーグルトサラダ 卵スープ	380	果物
17	木	中華丼	もやしときゅうりのゆかり和え 白菜ときこのスープ 果物	385	菓子
18	金	お誕生会スペシャルメニュー			チーズ
19	土	申し込み保育			菓子
21	月	さつまいもカレー	野菜のナムル みそ汁	438	果物
22	火	けんちんうどん	かにマヨサラダ 果物	396	トースト
23	水	ごはん(大豆の揚げ煮)	豚じゃがさつま煮 みそ汁 果物	546	チーズ
24	木	てりやきバーガー	パインサラダ 青菜とコーンのスープ チーズ	458	果物
25	金	ごはん(ごま)	鮭のチーズ焼き ブロッコリー 白菜と肉団子のスープ	465	菓子
26	土	申し込み保育			菓子
28	月	麻婆生揚げ丼	キャベツのおかか和え かに玉スープ ヨーグルト	489	果物
29	火	焼きそば	チーズサラダ チンゲン菜のスープ	427	トースト
30	水	わかめおにぎり	たこ焼きポテト みそ汁 果物	483	ヨーグルト和え
31	木	食パン(ブルーベリー&マーガリン)	ミートエッグ 野菜スープ チーズ	408	果物
22	回	←給食日数と1カ月のカロリーの平均値です。→		.446	

10月の目標・・・味わって食べましょう～秋の味覚を楽しもう～